

Programme Nager pour la vie

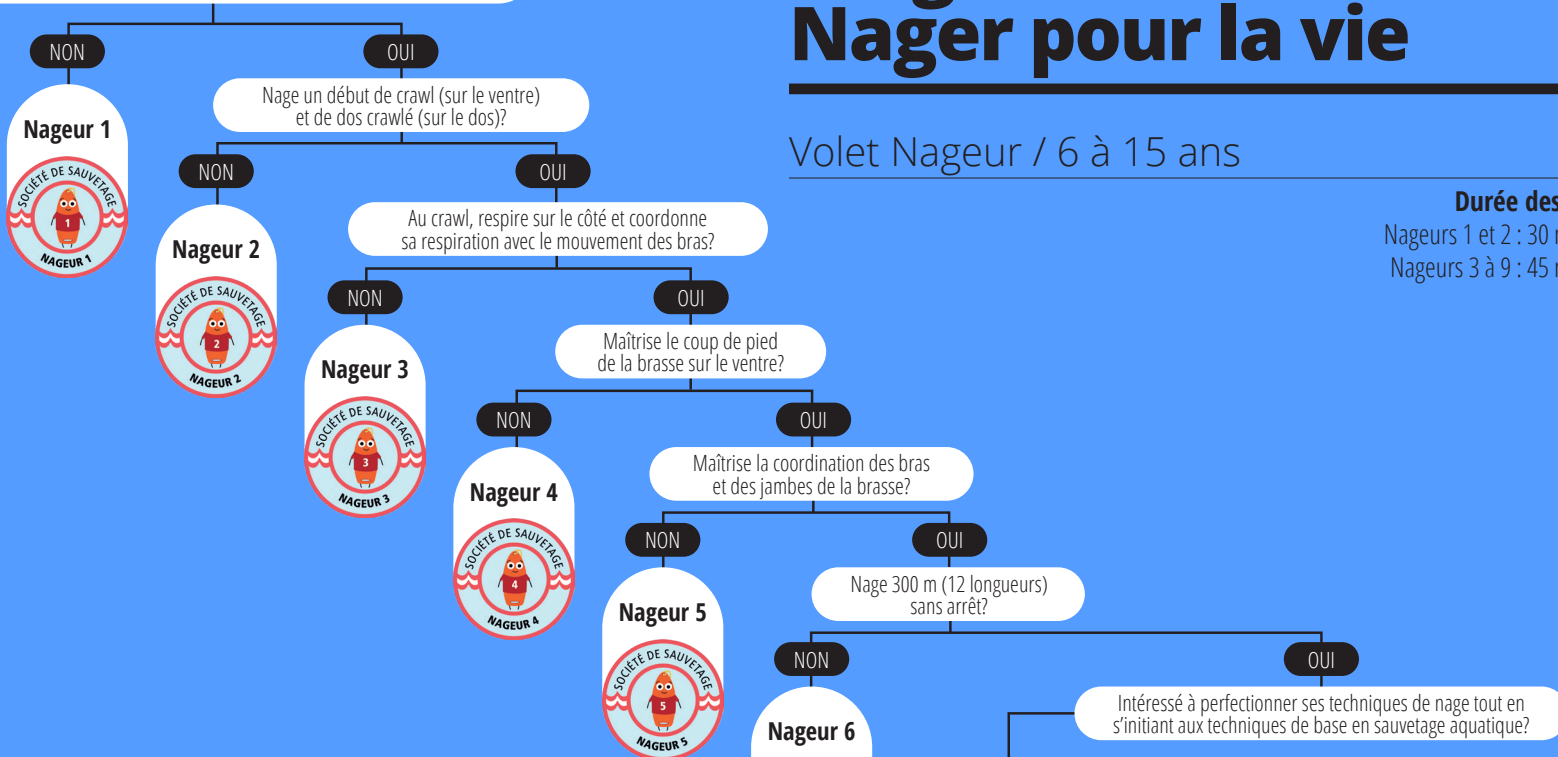
Volet Nageur / 6 à 15 ans

Durée des cours

Nageurs 1 et 2 : 30 minutes

Nageurs 3 à 9 : 45 minutes

Apte à nager sans toucher le fond de la piscine et sans aide flottante?



Apprentissage progressif de la natation

L'acquisition de nouvelles habiletés motrices comme les techniques de nage se fait de façon progressive et au rythme de chacun. Une session de huit courtes séances peut ne pas être suffisante pour maîtriser l'ensemble des habiletés couvertes par un niveau. C'est pourquoi il est tout à fait normal de reprendre plus d'une fois le même niveau. En effet, il est important de s'exercer aussi longtemps que nécessaire et de consolider les notions d'un niveau avant de passer au suivant. La notion d'échec n'existe donc pas en natation : soit le nageur continue d'acquérir les notions d'un même niveau, soit il est prêt à poursuivre ses apprentissages dans le prochain.

